

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ได้นำเสนอ โดยแบ่งเป็นสามส่วน ดังนี้

แสดงผลการวิเคราะห์การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(ตาราง 1)

แสดงผลการวิเคราะห์เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ต้องการเรียนรู้และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการปฏิบัติกับนักกีฬา
(ตาราง 2)

แสดงผลการวิเคราะห์เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการปฏิบัติกับนักกีฬา
(ตาราง 3)

ผลการวิเคราะห์การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา	โค้ชนักกีฬา (N = 24)		
	μ	σ	ระดับ
เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)			
1. กระตุ้นให้นักกีฬาได้รู้ทุกสถานการณ์ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน.....	4.21	1.02	มาก
2. วางโปรแกรมแข่งขันกับคู่แข่งที่เก่งกว่า.....	3.38	0.97	มาก
3. วางโปรแกรมการฝึกในสถานการณ์ที่เป็นผู้ตาม.....	3.13	1.11	ปานกลาง
4. เน้นการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง.....	3.75	0.98	มาก
โดยรวม	3.61	1.02	มาก
เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)			
5. สอนเทคนิคคิดกับตัวเองและพูดกับตัวเองในทางที่ดี เช่น ฉันสามารถทำได้เพราะฉันเคยทำได้บ่อยครั้ง.....	3.25	1.26	ปานกลาง
6. สอนและแนะนำให้มีการเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส.....	3.21	0.93	ปานกลาง
7. ใช้คำขวัญ คำคม เพื่อกระตุ้นนักกีฬาเวลาฝึกซ้อมและแข่งขัน เช่น ไม่มีทางลัดสู่ความเป็นแชมป์ นอกจากอุทิศตนเพื่อการฝึกซ้อม.....	3.25	0.79	ปานกลาง
8. สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย.....	4.12	0.79	มาก
โดยรวม	3.45	0.94	ปานกลาง
เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)			
9. วางโปรแกรมฝึกซ้อมจากง่ายไปยาก.....	4.25	0.79	มาก
10. มีสิ่งตอบแทนเมื่อได้รับชัยชนะ.....	3.21	0.88	ปานกลาง
11. วางโปรแกรมให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการฝึกซ้อม.....	3.71	0.95	มาก
12. มีการชมเชยนักกีฬา เช่น วันนี้เล่นได้ดีขึ้น วันนี้ทำเวลาได้ดี.....	4.29	0.62	มาก
โดยรวม	3.86	0.81	มาก

ตาราง 1 (ต่อ)

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา	โค้ชนักกีฬา (N=24)		
	μ	σ	ระดับ
เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ			
(Attention Focus and Concentration)			
13. มีโปรแกรมการฝึกสมาธิ/ฝึกจิต.....	2.04	1.04	น้อย
14. สร้างเงื่อนไขในการฝึกซ้อม เช่น มีการกำหนดความสามารถในการกระทำแต่ละครั้ง วิ่ง 50 เมตร ภายใน 6.5 วินาที 5 เที้ยว หรือจัดให้มีการแข่งขันทีมไหนหรือใครแพ้จะต้องวิดพื้น.....	2.67	0.86	ปานกลาง
15. ฝึกให้นักกีฬาเรียกสมาธิคืนหลังจากที่เล่นเสีย.....	2.79	1.02	ปานกลาง
16. เพิ่มความยาก และระยะเวลาในการฝึกทักษะ.....	3.58	0.65	มาก
โดยรวม	2.77	0.89	ปานกลาง
เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)			
17. กำหนดเป้าหมายร่วมกับนักกีฬา.....	4.17	0.81	มาก
18. ตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม เช่น การมีตารางเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ.....	3.92	0.88	มาก
19. ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน.....	4.17	0.96	มาก
20. จัดลำดับของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกซ้อมให้เหมาะสม.....	4.04	0.75	มาก
โดยรวม	4.07	0.85	มาก
เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน			
(Mental Preparation Strategies)			
21. พูปลุกใจให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถได้สูงสุด.....	4.38	0.64	มาก
22. อยู่กับนักกีฬาดลอคการฝึกซ้อมและแข่งขัน.....	4.46	0.72	มาก
23. การลดความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน.....	4.29	0.75	มาก
24. มีการบนบาน เช่น ถ้าชนะจะวิ่งรอบสนาม 5 รอบ.....	2.00	1.50	น้อย
โดยรวม	3.78	0.90	มาก

ตาราง 1 (ต่อ)

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา	โค้ชนักกีฬา (N = 24)		
	μ	σ	ระดับ
เทคนิคเสริมพฤติกรรมอีกทีม			
(Aggression Assertive Behavior)			
25. กระตุ้นเพื่อให้ นักกีฬาแสดงความสามารถอย่างเต็มที่.....	4.38	0.77	มาก
26. แสดงความตั้งใจเมื่อทำได้ เช่น ประบมือ ยกนิ้ว ยิ้ม และแสดงท่าทางดีใจ.....	4.54	0.65	มากที่สุด
27. ฝึกให้นักกีฬามีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง.....	4.38	0.82	มาก
28. กระตุ้นให้นักกีฬาแสดงความสามารถที่ต่อเนื่อง.....	4.42	0.65	มาก
โดยรวม	4.43	0.72	มาก
เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)			
29. กระตุ้นให้นักกีฬามีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขันและฝึกซ้อม.....	4.29	0.80	มาก
30. แนะนำให้นักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกเพื่อนหรือผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามช่วย.....	4.00	0.83	มาก
31. พูดยให้นักกีฬาไม่ต้องกังวลกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น.....	4.21	0.58	มาก
32. พูดยให้นักกีฬาลดระดับความคับข้องใจใน การฝึกซ้อมและการแข่งขัน.....	4.08	0.71	มาก
โดยรวม	4.14	0.73	มาก
เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน			
(Anxiety and Stress Control in Competition)			
33. ให้นักกีฬายอมรับสภาพการที่ต้องแข่งอยู่แล้วเพื่อให้สบายใจ..	3.75	0.84	มาก
34. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	3.79	0.88	มาก
35. เทคนิคการหายใจเข้าและผ่อนลมหายใจ.....	3.50	0.97	ปานกลาง
36. พูดยกับนักกีฬาให้เล่นเหมือนที่ฝึกซ้อม.....	4.21	0.77	มาก
โดยรวม	3.81	0.86	มาก

ตาราง 1 (ต่อ)

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา	โค้ชนักกีฬา (N = 24)		
	μ	σ	ระดับ
เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ			
(Mental Practice and Imagery)			
37. ให้นักกีฬาจินตภาพว่าเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน.....	3.04	1.12	ปานกลาง
38. ให้นักกีฬาฝึกการจินตภาพหรือการสร้างภาพในใจ เช่น สภาพแวดล้อมรอบตัว อุปกรณ์กีฬา หรือเห็นภาพตนเองใน สถานที่ที่สบายใจ.....	2.96	1.16	ปานกลาง
39. ให้นักกีฬาฝึกการจินตภาพหรือสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการทบทวน ทักษะกีฬาและการเห็นภาพตนเองกำลังแข่งขัน.....	3.21	1.14	ปานกลาง
40. ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือคิดถึงการแสดงความสามารถที่ ประสบความสำเร็จในสถานที่จริงกับคู่แข่งจริง ๆ.....	2.79	1.17	ปานกลาง
โดยรวม	3.00	1.14	ปานกลาง
เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability)			
41. สังเกตพฤติกรรมการตอบสนองของนักกีฬา เช่น นักกีฬาเมื่อ โปรแกรมการฝึกซ้อม.....	4.08	0.77	มาก
42. จัดโปรแกรมการฝึกซ้อมได้สอดคล้องกับความต้องการของ นักกีฬา.....	3.88	0.94	มาก
43. วิเคราะห์และแก้ไขข้อผิดพลาดจากการแข่งขันทันที.....	4.21	0.65	มาก
44. ประเมินการฝึกซ้อมทุกครั้งเมื่อมีการฝึกซ้อมเสร็จ.....	3.97	0.85	มาก
โดยรวม	3.97	0.80	มาก
เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ (Negative Attitude)			
45. เรียกให้ได้สติและแนะวิธีการแก้ไข.....	3.75	0.79	มาก
46. ตำหนินักกีฬาเมื่อแสดงความสามารถไม่ดี.....	2.92	1.01	ปานกลาง
47. ชูจะทำโทษหากไม่ปฏิบัติตาม.....	2.52	1.07	ปานกลาง
48. ระบุคุณสมบัติของนักกีฬาที่จะต้องปรับปรุงให้ชัดเจน.....	3.67	0.76	มาก
โดยรวม	3.14	0.90	ปานกลาง

ตาราง 1 (ต่อ)

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักศึกษา	โค้ชนักกีฬา (N = 24)		
	μ	σ	ระดับ
เทคนิคการเป็นผู้นำ (Leadership)			
49. ให้นักกีฬาเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี.....	3.58	1.06	มาก
50. โปรแกรมในการฝึกซ้อมและแข่งขันมีการกำหนดตัวผู้นำ.....	3.29	0.95	ปานกลาง
51. ให้นักกีฬาทุกคนมีโอกาสเป็นผู้นำ โดยให้แสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม.....	3.21	1.17	ปานกลาง
52. พูดยุติให้นักกีฬาตระหนักในหน้าที่และบทบาทที่ได้รับ.....	4.46	4.07	มาก
โดยรวม	3.63	1.81	มาก
เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion Unity and Harmony)			
53. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมสร้างความเป็นหนึ่งในทีม เช่น ทำงานรับประทานอาหาร และนั่งบนรถร่วมกัน.....	4.17	0.81	มาก
54. จัดให้นักกีฬาต้องมีความสัมพันธ์กันในเวลาเล่น ได้มีกิจกรรมภายนอกด้วยกันด้วย เช่น นักแบดมินตันคู่ก็จัดให้พักห้องเดียวกัน.....	3.17	1.12	ปานกลาง
55. ฝึกให้นักกีฬายอมรับคำติชมและพร้อมเรียนรู้จากคำติชมนั้น...	3.79	0.97	มาก
56. เป็นสื่อกลางในการไกล่เกลี่ยและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในหมู่คณะ	3.79	1.02	มาก
โดยรวม	3.86	0.98	มาก

จากตาราง 1 เมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยโดยรวมแล้วพบว่า โค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ นำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 14 เทคนิคใหญ่ไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมาก และนำไปปฏิบัติหลายวิธีตามลำดับ 1 – 3 ดังนี้คือ

1. เทคนิคเสริมพฤติกรรมอึดเหนี่ยว โดยแสดงความดีใจเมื่อนักกีฬาทำได้ เช่น ประบมือ ยกนิ้ว ยิ้ม กระตุ้นให้นักกีฬาแสดงความสามารถอย่างเต็มที่ และมั่นใจในความสามารถของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13

2. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ โดยกระตุ้นให้มีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขันและ ฝึกซ้อม พุดให้นักกีฬาไม่ต้องกังวลกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น และรู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามข่มขู่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14

3. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย โดยตั้งจุดหมายร่วมกัน เช่น มีตารางเวลาในการฝึกซ้อม ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07

แสดงผลการวิเคราะห์เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ต้องการเรียนรู้

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้จากมากไปหาน้อย

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องการเรียนรู้	โค้ชนักกีฬา (N=24)	
	μ	σ
1. เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability)	4.33	0.63
2. เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮึกเหิม (Aggression Assertive Behavior)	4.17	0.63
3. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)	4.13	0.74
4. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)	4.12	0.74
5. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)	4.08	0.71
6. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition)	4.04	0.75
7. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)	4.00	0.65
7. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion Unity and Harmony)	4.00	0.65
9. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus and Concentration)	3.96	0.69
9. เทคนิคการเป็นผู้นำ (Leadership)	3.96	0.69
11. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)	3.92	0.65
12. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.87	0.90
13. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Practice and Imagery)	3.71	0.85
14. เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ (Negative Attitude)	3.66	1.21

จากตาราง 2 เมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยโดยรวมแล้วพบว่า โค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 14 เทคนิคในระดับมาก เรียงตามลำดับ 1-3 ดังนี้ เทคนิคความสามารถในการโค้ชมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮึกเหิมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 และเทคนิคการควบคุมอารมณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13

แสดงผลการวิเคราะห์เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการปฏิบัติกับนักกีฬา

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่โค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาจากมากไปหาน้อย

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติ	โค้ชนักกีฬา (N = 24)	
	μ	σ
เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability)	4.37	0.57
เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion Unity and Harmony)	4.33	0.56
เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)	4.29	0.62
เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus and Concentration)	4.25	0.67
เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)	4.25	0.67
เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition)	4.25	0.67
เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)	4.21	0.65
เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)	4.08	0.71
เทคนิคเสริมพฤติกรรมอึดเข็ม (Aggression Assertive Behavior)	4.04	0.75
เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)	4.04	0.75
เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	4.00	0.78
เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Practice and Imagery)	3.83	0.72
เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ (Negative Attitude)	3.50	1.02
เทคนิคการเป็นผู้นำ (Leadership)	3.17	0.63

จากตาราง 3 เมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยโดยรวมแล้ว เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 14 เทคนิค เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติของโค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมากและหลายวิธีเรียงลำดับ 1 – 3 ดังนี้คือ เทคนิคความสามารถในการโค้ชมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 และเทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29